Orientalisches Gemüse mit Couscous

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung
Garzeit
Portionen 4

Gebackenes Gemüse

300 g Süsskartoffeln

200 g Pfälzer Rüebli

200 g Knollensellerie

1 Fenchel, ca. 300 g

1 Zwiebel

Süsskartoffeln schälen und grob würfeln.

Rüebli schälen, längs vierteln und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

Knollensellerie schälen und in ca. 1,5 × 2 cm grosse Würfel schneiden.

Fenchel waschen und in Schnitze schneiden. Zwiebel schälen und in Schnitze schneiden.

2 EL Olivenöl

½ EL Kreuzkümmel

½ EL Fenchelsamen

1 TL Salz

Pfeffer, aus der Mühle

Alles Gemüse in eine Schüssel geben. Öl und Gewürze dazu geben und alles gut mischen.

Gemüse in der Glasschale verteilen. Glasschale in den kalten Garraum schieben. Backen.

Heissluft 230 °C während 10 Min. | PowerPlus Stufe 2

Heissluft 230 °C während 5 Min.

Gemüse durchmischen.

Umschichten

Heissluft 230 °C während 10 Min.

Orientalische Sauce

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

1 Dose Tomaten, gehackt, ca. 400 g

150 ml Rotwein

1 Orange, unbehandelt, 100 ml Saft und Schale

1 Dose Kichererbsen, ca. 250 g

6 Backpflaumen, entsteint

1 Zimtstange

1 Lorbeerblatt

2 Sternanis, ganz

Salz

Knoblauch schälen und pressen. Olivenöl in einer weiten Pfanne warm werden lassen, Knoblauch andünsten.

Gehackte Tomaten beigeben. Rotwein und Orangensaft dazugiessen und kurz aufkochen.

Backpflaumen halbieren. Orangenschale, Kichererbsen, Zimtstange, Lorbeerblatt, Sternanis und Backpflaumen beigeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Gebackenes Gemüse beigeben, mischen und zugedeckt ca. 12 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Zimtstange, Lorbeerblatt und Sternanis entfernen. Gemüse in eine mikrowellenverträgliche Schüssel geben, Schüssel auf die Glasschale in den kalten Garraum geben. Regenerieren.

Regenerieren 100 °C während 15 Min.

Gemüse umrühren und nach Belieben nachwürzen.

Couscous

300 g Couscous

300 ml Bouillon

1 Bund Petersilie, glattblättrig

3 EL Olivenöl

1 Zitrone, unbehandelt, Schale und Saft

Salz

Pfeffer

Bouillon erhitzen, Couscous dazugeben und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

Petersilie hacken. Gekochten Couscous mit einer Gabel lockern, Petersilie, Olivenöl und Zitronenschale beigeben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

etwas Harissa

150 g Joghurt, Nature

Orientalisches Gemüse zusammen mit dem Couscous anrichten. Harissa und Joghurt dazu servieren.

Tipps

Harissa ist eine scharfe Gewürzpaste und ist in der gesamten nordafrikanischen Küche und in arabischen Ländern bekannt.

Anstelle von Couscous Trockenreis dazu servieren.

Das orientalische Gemüse kann auch mit RegenerierAutomatik feucht erwärmt werden.

Zubehör

Glasschale

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	14.12.2021